View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk
brought to you by CORE
provided by Repositório Científico do Instituto Politécnico de Viseu

Bem-estar subjetivo e atividade física em pessoas idosas

[Subjective well-being and physical activity in elderly]

Emília Martins[1], Rosina Fernandes, Francisco Mendes
[1]emiliamartins@esev.ipv.pt
Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu – CI&DETS

1. Introdução

- A crescente valorização do envelhecimento, como experiência positiva, conduziu à investigação de fatores de qualidade de vida nas pessoas idosas. De entre estes, destaca-se o bem-estar subjetivo (BES) e a atividade física (AF).

- O BES refere-se à avaliação que as pessoas fazem nas suas vidas (Diener & Diener, 1995), quer ao nível do que pensam sobre as mesmas (dimensão cognitiva de satisfação com a vida - SV), quer do que sentem (dimensão da afetividade, que pode ser positiva ou negativa – AP e AN).

- A prática regular de atividade física traz benefícios para a saúde e melhora a qualidade de vida, com particular enfoque nas pessoas idosas (Fogelman, Blochb, & Kahan, 2004; World Health Organization, 2016).

- Ferreira (2003) aponta a "prática desportiva" como o melhor preditor das perceções positivas sobre a componente física e mental da saúde e, neste contexto, parece-nos fundamental explorar a relação entre as variáveis, de BES e AF, nomeadamente em contexto nacional.

2. Objetivo

- Caracterizar e contrastar níveis de BES e AF, em pessoas idosas portuguesas, em função da idade e género.

3. Metodologia

3.1. Participantes: Estudo quantitativo, não experimental, tipo *ex post facto*, com uma amostra de conveniência de 240 pessoas idosas de diferentes regiões do país (Tabela 1).

Tabela 1. Estatísticas descritivas de caracterização sociodemográfica.

N=240		Freq. (%)	M	DP	Min/Máx
Género	Masc.	36 (50%)			
	Fem.	36 (50%)			
Idade	Anos		73,07	6,59	65/94
Urbanidade	Rural	140 (65,4)			
	Urbano	74 (34,6)			
Zona	Interior	169 (76,8)			
	Litoral	51 (23,2)			
Vive Só	Sim	66 (27,6)			
	Não	173 (72,4)			
Estado de Saúde	Positivo	205 (87,2)			
	Negativo	30 (12,8)			

3.2. Instrumentos:
- **Q**uestionário sociodemográfico;
- Questionário de *Baecke* Modificado para a AF - versão portuguesa de Azevedo (2009). Avalia total de AF (TAF) e 3 domínios: atividades domésticas (ADOM), desportivas (ADESP) e de lazer (AL). Validade aceitável (Ueno, 2013).
- SWLS - versão portuguesa de Simões (1992) – avalia satisfação com a vida (SV) e PANAS - versão portuguesa de Simões (1993) – avalia afetividade positiva e negativa (AP e AN).

-**3.3. Procedimento:** Os participantes foram informados sobre o objetivo e natureza voluntária da sua participação no estudo, bem como garantidos o anonimato e a confidencialidade. Recolha direta de dados, em domicilio, durante o mês de dezembro.

4. Resultados

- Análise com o SPSS (versão IBM 23), considerando-se um valor de p ≤.05. Análises descritivas e inferenciais com recurso a técnicas não paramétricas por violação dos parâmetros de normalidade e homocedasticidade.

- Genericamente, na AF predominam atividades de ocupação de tempos livres e domésticas (Tabela 2), estas últimas superiores nas mulheres (U=8236,5; p≤.01) e únicas em que o género se revela diferenciador.

Tabela 2. Estatísticas descritivas das variáveis de BES e AF.

	ADOM	ADESP	AL	TAF	SV	AP	AN
N	227	216	212	200	105	103	103
M	2,04	,905	12,16	12,22	16,86	33,69	21,66
DP	2,58	5,17	99,14	84,13	4,96	7,70	7,01
Mínimo	,00	,00	,00	,00	5,00	15,00	11,00
Máximo	27,00	72,00	1176,00	1176,90	25,00	60,00	43,00

- Na dimensão cognitiva do BES (SV), os valores médios (Tabela 2) são inferiores ao percentil 50 (18), enquanto na dimensão afetiva as mulheres apresentam valores mais preocupantes, porque superiores, de AN (U=1517,5; p≤.05), sendo a única situação no domínio de todas as dimensões do bem-estar em que se registam diferenças significativas de género.

- Idade e dimensões do BES (cognitiva e afetiva) não apresentam qualquer correlação.

- Correlações significativas positivas entre a AP e as variáveis de atividade física (reforçadas pela correlação negativa entre TAF e AN), bem como entre SV e AL e TAF (Tabela 3), todas de fraca magnitude (<.4).

Tabela 3. Correlações entre dimensões do BES e da AF (Rho de Spearman).

	ADOM	ADESP	AL	TAF
SV	-	-	.199*	.205*
AP	.281**	.238*	.290**	.275**
AN	-	-	-	-.302**

* p≤.05; ** p≤.01.

- A segmentação por género revela o mesmo padrão de correlações nas mulheres, que adquirem valores um pouco mais elevados, com uma magnitude moderada entre AP e TAF. Na subamostra masculina, não há qualquer correlação estatística.

5. Conclusão

- Não obstante a marca cultural das diferenças existentes entre mulheres e homens na prática de atividades domésticas, certo é que estas atividades ainda contribuem substancialmente para a atividade física no género feminino.
- As relações entre AF e as dimensões cognitiva e afetiva do BES necessitam de ser exploradas, mas abrem caminho para promover o BES através da promoção da AF nas pessoas idosas, como via para a valorização do envelhecimento como uma experiência positiva.
- É importante aprofundar o estudo das diferenças de género naquelas associações, que poderão ser reveladoras da necessidade de intervenções diferenciadas nos idosos masculinos e femininos.

6. Referências

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 653-663.
Ferreira, C. (2003). *Atividade Física e Percepções do estado de Saúde em Idosos do Concelho de Viseu*. (Mestrado), Universidade do Porto. Retrieved from http://dited.bn.pt/30576/1565/1993.pdf
Fogelholm, Y., Bloch, B., & Kahan, E. (2004). Assessment of participation in physical activities and relationship to socioeconomic and health factors. The controversial value of self-perception. *Patient Educ Couns*, 53, 95–99.
World Health Organization. (2016). *Global recommendations on physical activity for health*. Retrieved from http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/.